

# Зміст

*Вітаю* .....8

## *Тиждень перший*

1. Полюбіть себе .....	13
2. Зробіть дзеркало своїм другом .....	20
3. Відстежуйте свої внутрішні розмови .....	28
4. Відпускайте минуле.....	36
5. Зміцнюйте самооцінку .....	44
6. Відпускайте внутрішнього критика .....	52
7. Любіть себе: перегляд першого тижня .....	61

## *Тиждень другий*

8. Любіть свою внутрішню дитину (частина перша) .....	71
9. Любіть свою внутрішню дитину (частина друга) .....	78
10. Любіть власне тіло, зцілюйте свій біль.....	89
11. Почувайтеся добре, відпускайте гнів .....	99

---

12. Долайте страх.....	108
13. Починайте день із любові.....	118
14. Любіть себе: перегляд другого тижня.....	126

### *Тиждень третій*

15. Пробачайте собі й тим, хто вас образив.....	135
16. Зцілюйте свої стосунки.....	146
17. Живіть без стресу.....	154
18. Процвітайте.....	163
19. Живіть із вдячністю.....	174
20. Навчайте дітей працювати з дзеркалом.....	182
21. Любіть себе зараз.....	191
<i>Післямова.....</i>	<i>198</i>
<i>12 способів любити себе зараз і завжди.....</i>	<i>199</i>
<i>Про автора.....</i>	<i>203</i>

# Вітаю

Вітаю вас на моєму 21-денному курсі роботи з дзеркалом. Він базується на моєму популярному відеокурсі *«Полюби себе»*. Протягом наступних трьох тижнів ви дізнаєтесь, як можна змінити своє життя, просто дивлячись у дзеркало.

Робота з дзеркалом — коли ви зазираєте собі глибоко в очі, повторюючи афірмації, — це найефективніший із винайдених мною способів навчитися любити себе й бачити світ як безпечне місце, сповнене любові. Я навчаю людей працювати з дзеркалом так само давно, як навчаю роботи з афірмаціями. Простими словами — усе, що ми говоримо чи думаємо, є афірмаціями. Усі ваші внутрішні розмови, діалоги в голові — це потік афірмацій. А останні є повідомленнями вашій підсвідомості, що встановлюють звичні способи мислення та поведінки. Позитивні афірмації пророцують зерна цілющих думок та ідей, які допомагають розвивати гідність та впевненість у собі, створювати душевний спокій та внутрішню радість.

Найпотужніші афірмації — це ті, які ви промовляєте вголос перед дзеркалом. Дзеркало відбиває ваші почуття до себе. Це допомагає одразу зрозуміти, де ви опираєтесь, а де — відкриті та вільно плинете. Це чітко показує, які думки потрібно змінити, якщо ви хочете жити радісним та повноцінним життям.

Коли ви звикнете працювати з дзеркалом, то станете значно краще усвідомлювати, які слова промовляєте та що робите. Ви навчитеся дбати про себе на глибшому рівні, ніж раніше. Коли у вашому житті трапиться щось хороше, можете підійти до дзеркала і сказати: *«Дякую, дякую. Це надзвичайно! Дякую, що зробив (зробила)<sup>1</sup> це»*. Якщо ж із вами трапиться щось погане, станьте перед дзеркалом і промовте: *«Гаразд, я тебе люблю. Оце, що щойно сталося, мене, але я люблю тебе, і це назавжди»*.

Більшості людей спершу складно сідати перед дзеркалом і зустрічатись із собою, тому ми називаємо цей процес *роботою*

.....  
<sup>1</sup> Тут і далі подібні вислови подано як зразки, їх слід читати й співвідносити з собою, наприклад: *я зробив (зробила), я вродлива (вродливий)* тощо. (Прим. ред.)

з дзеркалом. Але, виконуючи це знов і знов, ви станете менш самокритичними і робота перетвориться на *гру* з дзеркалом. Дуже скоро дзеркало стане вашим компаньйоном, любим другом, а не ворогом.

Робота з дзеркалом — один із найбільш сповнених любов'ю подарунків, який ви можете собі подарувати. Потрібна лише мить, щоб сказати: «Привіт, мала», «Маєш прекрасний вигляд» або «Хіба це не чудово?» Це *вкрай* важливо — «надсилати» собі коротенькі позитивні меседжі протягом усього дня. Що більше ви робитимете за допомогою дзеркала собі компліменти, хвалитимете та підтримуватимете себе у скрутні часи, то глибшими та приємнішими ставатимуть ваші стосунки з собою.

Можливо, вам цікаво, чому програма триває саме 21 день? Чи вийде у вас повністю змінити своє життя всього лише за три тижні? Либонь, не повністю, але ви можете посіяти зерна змін. Коли ви й далі працюватимете з дзеркалом, із цих зерен проростуть нові здорові звички мислення, які відчинять двері до радісного й повноцінного життя.

Тож починаймо!

# ТИЖДЕНЬ ПЕРШИЙ

День перший

## Полюбіть себе

*Це так важливо — любити себе. Робота з дзеркалом може допомогти вам побудувати найважливіші взаємини в житті — стосунки з собою.*

На початку роботи з дзеркалом у вас, напевне, виникне думка, що це занадто легко або зовсім дурниця якась. Та й взагалі багато чого, що я пропонуватиму вам виконати протягом наступних трьох тижнів, може спершу видатися надто простим, аби щось змінити. Але я вже з'ясувала, що найпростіші дії часто бувають найважливішими, адже одна невеличка зміна в мисленні може призвести до величезних змін у житті.

Щодня ми порушуватимемо різні теми. Я починатиму з роздумів на цю тему, а потім даватиму вам вправу для роботи з дзеркалом, яку бажано виконувати впродовж дня. Ви можете почати вранці, зробити цю вправу

перед дзеркалом у ванній, а потім протягом дня повторювати її щоразу, коли проходите повз дзеркало чи бачите своє відображення, приміром, у шибці. Крім того, носіть із собою кишенькове люстерко і працюйте з ним, коли у вас з'являтимуться вільні хвилини.

Наполегливо раджу вам під час роботи з дзеркалом вести зошит. Занотуйте власні думки та почуття, щоб спостерігати свій прогрес. Щодня я даватиму вам вправу для роботи в зошиті, пропонуватиму кілька питань — це допоможе вам розпочати. Я вірю, що всередині кожного з нас є сила, вища сутність, пов'язана з Силою Всесвіту, яка нас любить, підтримує й дає процвітання в усьому. Зошит допоможе вам віднайти зв'язок із цією силою. Ви побачите, що маєте все необхідне, щоб зростати та змінюватися.

Щодня я даватиму вам сердечну думку, щоб посилити вашу роботу з дзеркалом, та афірмацію, яка допоможе втілити тему дня в дію. І, нарешті, пропонуватиму медитацію. Раджу вам спокійно посидіти перед сном і поміркувати над тим, як ці ідеї можуть зробити ваше життя трохи простішим і набагато кращим. Також прочитайте медита-



цію в книжці або, якщо так більше подобається, послухайте аудіоверсію, з якої вона була записана<sup>1</sup>.

## ВПРАВА ДЛЯ РОБОТИ З ДЗЕРКАЛОМ НА ПЕРШИЙ ДЕНЬ

1. Станьте або сядьте перед дзеркалом у ванній.
2. Погляньте собі в очі.
3. Глибоко вдихніть і промовте таку афірмацію: *«Я хочу, щоб ти мені подобався. Я хочу насправді навчитися любити тебе. Нумо, пориньмо в це і дійсно чудово проведемо час».*
4. Ще раз глибоко вдихніть і скажіть: *«Я навчаюся тебе любити. Я навчаюся щиро любити тебе».*
5. Це перша вправа, і я знаю, що може бути дещо складно її виконувати, але,

---

<sup>1</sup> Завантажити аудіомедитації англійською мовою можна за адресою [www.hayhouse.com/download](http://www.hayhouse.com/download) (треба ввести ID продукту: 1516 та код завантаження: ebook). Якщо у вас виникнуть проблеми з доступом до аудіомедитацій, зверніться до служби підтримки клієнтів компанії *Hay House* міжнародним телефоном + (760) 431-7695 або за адресою [www.hayhouse.com/contact](http://www.hayhouse.com/contact). (Прим. авт.)

будь ласка, впорайтесь. Продовжуйте глибоко дихати. Дивіться собі в очі. Уживайте своє ім'я, говорячи: *«Я хочу навчитися тебе любити, [ім'я]. Я хочу навчитися тебе любити».*

6. Протягом дня, щоразу, коли проходите повз дзеркало чи бачите власне відображення, будь ласка, повторюйте ці афірмації, навіть якщо вам доведеться робити це подумки.

Спочатку, виконуючи роботу з дзеркалом і повторюючи афірмації, ви можете почуватися по-дурному. Імовірно, ви навіть розгніваєтесь або вас проб'є на сльози. Та все гаразд: це цілком нормальна реакція. До того ж ви не самі: пам'ятайте, що я тут, із вами, і я теж крізь це пройшла. А завтра буде новий день.

## **СИЛА ВСЕРЕДИНІ ВАС: ВПРАВА ДЛЯ ВИКОНАННЯ В ЗОШИТІ НА ПЕРШИЙ ДЕНЬ**

1. Закінчивши ранкову роботу з дзеркалом, запишіть свої почуття та спо-